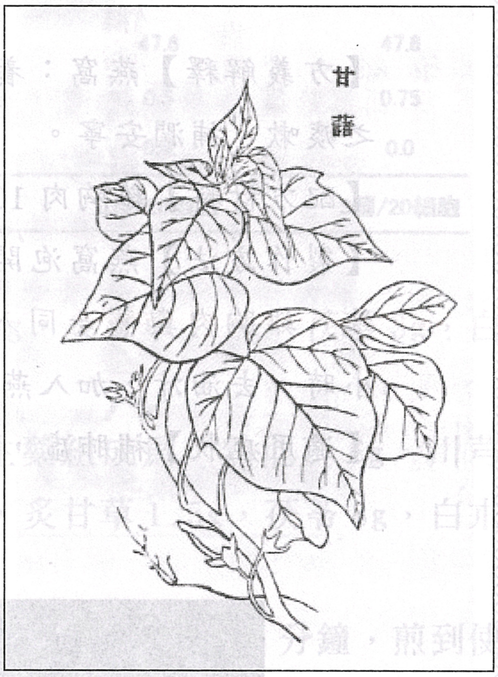
時到時擔當，無米再來煮蕃薯湯

中國醫藥大學 中國藥學暨中藥資源學系
劉淑鈴、郭昭麟、柯裕仁、謝明村

前言

明通製藥公司張董事長光雄教授，在百忙中尚親自執筆在每期《明通醫藥》 出「社長的話」。其中多篇論述本草典籍，如《本草綱目》者，張董事長指出，「本草」是中醫藥之根基。因此在拜讀之餘，有感而發，大人小孩老少皆知的「蕃薯」，何謂蕃薯？何時傳入中國？本草典籍有何記載？請諸先進指正。



一、何謂蕃薯？何時傳入中國？

蕃薯，學名是 Ipomoea batatas，是人人熟知的根莖類食物，很容易用插技繁殖，適合種植在透氣排水好的壤土和砂壤土，台灣各地均有栽培。第二次世界大戰期間，台灣因白米價格較貴，當時老一輩的人，只能吃大量耕作的地瓜或地瓜飯，代替主糧而活命，遂有台灣閩南語俗諺「時到時擔當，無米再來煮蕃薯湯」，眞實的反應當時生活，就是因爲有番薯果腹，因而使許多人得以依賴之活命。

中華文化常稱外國皆爲「蕃」，因此通稱這長在地上的地薯爲「蕃薯」。至於「蕃薯」最古的藥物記載，按李時珍《本草綱目》「甘藷」集解：按陳祈暢《異物志》云。考察《異物志》乃是漢唐間一類專門記載周邊地區及

國家新異物產的典籍，其始產出於漢末，繁盛於魏晉南北朝，至唐開始衰變，宋以後消亡。而陳祈暢撰《異物志》，一卷，已佚，但有部分佚文有被後人引用，如《太平御覽》卷972果部引作陳祈暢《異物志》，現存佚文多記「益智」、「甘薯」等南方物產。陳祈暢，事蹟無考，但從其書引用情況看，已被證實指出，陳祈暢大約是魏晉南北朝時人，「甘藷」可能於南北朝時期由外國引入栽種，但並無性味、主治、功效…等的記載，故推測雖有其名，另有其物。

清．趙學敏《本草綱目拾遺》記載，明朝有閩人陳經綸自呂宋（菲律濱）移其種歸。後於清．乾隆五十一年，閣學侍郎張若淳就曾呈請，皇上恩准，由國家下令，官員廣泛勸導百姓，大量栽植甘薯，以做爲救荒的準備，自此蕃薯大量栽植。故明代已有「蕃薯」自外國引入的正式在記載，並於清朝政府曾鼓勵百姓大量種植，做爲荒年的主糧。

二、蕃薯的名稱與功用

「蕃薯」與百姓的日常生活習習相關，故蒐集諸本草所記「蕃薯」名稱及功用如下：

明．李時珍《本草綱目》「甘藷」：甘平、無毒。主治補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰。功同薯蕷。

清．趙學敏《本草綱目拾遺》「甘儲」一作「甘薯」，又名「朱薯」，一名「金薯」，今俗通呼爲「番薯」或作「番茹」，紅皮者，心黃而味甜；白皮者，心白而味淡。氣味甘平無毒。主治補中和血，暖胃肥五臟。白皮白肉者，益肺氣生津，中滿者不宜多食，能壅氣。煮時加生薑一片，調，與薑棗同功；紅花煮食，可理脾血，使不外洩。《群芳譜》，「朱薯」，一名「番薯」，大者名「玉枕薯」。

清．吳儀洛《本草從新》「甘藷」：補、益氣強陰。甘平。補虛乏。益氣力。健脾胃。強腎陰。即「山薯」。

清．吳其濬《植物名實圖考長編》「甘藷」。《嶺南雜記》：「番薯」有數種，香甘可代飯。有切碎晒乾爲糧者，有製爲粉。《閩小紀》：有呂宋國，其國有

「朱薯」，彝人率取食之。其莖、葉蔓生，而潤澤可食，或煮或磨爲粉。其根皮薄而朱，可去皮食，亦可熟食，亦可生食，亦可釀爲酒。《南方草木狀》：「甘藷」蓋薯蕷之類，或曰芋之類，根、葉亦如芋。惟海中之人壽百餘歲者，由不食五穀而食「甘儲」故爾。《齊民要術》：《南方草木狀》曰，二月種，至十月乃成卵，掘出蒸食，其味甘甜。《異物志》曰：「甘藷」似芋，肌肉正白如脂肪，南人專食以當米穀，賓客酒食亦施設。《農政全書》「甘藷」即俗名紅山藥也。《稗史彙編》「甘藷」切如米粒，作飯食之，貯之以充饑，是名「藷糧」。海中之人壽百餘歲者，由食「甘藷」故耳。《圖經》云：江山閩中出「甘藷」，根如薑芋之類。

《綱目拾遺》最後附有「甘藷酒」：和脾暖胃，止瀉益精。

三、蕃薯有十二勝

明．禮部尚書徐元扈：甘薯有十二勝，收入多，一也；白色味甘，諸土種中特爲絕，二也；益人與薯蕷同功，三也；遍地傳生，剪莖作種，今歲一莖，次年便可種數十畝，四也；枝葉附地，隨節生根，風雨不能侵損，五也；可當米，凶歲不能災，六也；可充籩實，七也；可釀酒，八也；乾久收藏，屑之旋作餅餌，勝用餳蜜，九也；生熟皆可食，十也；用地少，易於灌溉，十一也；春夏下種，初冬收入，枝葉極盛，草穢不容，但須壅培，不用鋤耘，不妨農，十二也。此「蕃薯有十二勝」眞實的描述了蕃薯的多樣性與實用性。

四、蕃薯本草考察整理

【來源】爲旋花科（Convolvulaceae）植物番薯 *Ipomoea batatas* (L.) Lam. 的地下塊根。

【異名】英文名稱 sweet potato，又名蕃薯、紅薯、甘薯、山芋、地瓜、甜薯等。

常見的多年生雙子葉植物，草本，其蔓細長，莖匍匐地面。塊根，無氧呼吸產生乳酸，皮色發白或發紅，肉大多爲黃白色，但也有紫色，除供食用外，還可以製糖和釀酒、製酒精。

【性味】《綱目拾遺》：甘，平，無毒。

【歸經】《本草再新》：入脾、

腎二經。

【功能主治】補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘。

①《綱目拾遺》：補中，和血，暖胃，肥五臟。白皮白肉者，益肺氣生津。煮時加生薑一片，調中與薑棗同功。

②《本草求原》：涼血活血，寬腸胃，通便秘，去宿瘀臟毒，舒筋絡，止血熱渴，產婦最宜。和鱧魚食，調中補虛。

③《隨息居飲食譜》：煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。凡渡海住船者，不論生熟，食少許即安。

④《嶺南採藥錄》：醋煮服，治全身腫。

【用法】內服：生食或煮食。外用：搗敷。

【注意】

①《綱目拾遺》：中滿者不宜多食，能壅氣。

②《隨息居飲食譜》：凡時疫瘧痢腫脹等證皆忌之。

【附方】

①治酒濕入脾，因而飧泄者：番薯煨熟食。（《金薯傳習錄》）

②治濕熱黃疸：番薯煮食，其黃自退。（《金薯傳習錄》）

③治乳瘡：白番薯搗爛敷患處，見熱即換，連敷數天。（《嶺南採藥錄》）

④治瘡毒發炎：生番薯洗淨磨爛，敷患處，有消炎去毒生肌之效。（《嶺南採藥錄》）

五、蕃薯現代研究

「蕃薯」主要成分爲澱粉，同時富含纖維質，有助於排便和代謝體內不好的宿便，清除微細血管中的廢物，除此之外，番薯還含有人體必需的胡蘿蔔素、蛋白質、鈣、維生素C、磷、賴氨酸（lysine）等，營養成分相當完備，因此，「蕃薯」被營養學家稱爲營養最均衡的保健食品。

在中醫方面「番薯」可補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘的保健功能。臨床應用證明，多吃番薯可以降低血中膽固醇的含量，並使皮下脂肪減少，防止過度肥胖；由於它含有澱粉質，相對而言，容易有飽實感，不會形成過食。偏鹼性的地瓜能中和體內過多的酸性物質，且含纖維質高，不僅可以刺激腸胃蠕動，

有益大腸保健，其含的膠原及粘液多醣類物質，可使皮膚保持光澤、柔潤，同時亦可保持血管彈性和暢通，預防動脈血管硬化，分解多餘膽固醇，降低血糖。是防癌、抗癌、延年益壽的健康食品。

六、結語

「蕃薯」對人體助益很大，價格低廉，幾近完美營養價值，以前曾被官方重視，明令大量種植，做爲饑荒代替食品。後來雖然出現白米等多樣澱粉類食品，取代「番薯」做爲人們的主糧。但「番薯」纖維豐富，營養豐富，吃下去很容易有飽足感，且熱量不高，臨床實證「地瓜」能夠減肥、改善體質、降血糖，有助清除宿便，還能防止便秘、痔瘡，以其具有多種成分，價格又低廉，能夠養生還兼減肥，現在「吃地瓜」已成爲國民運動，無論是蒸、煮、烤都可以，以之代飯，不僅能養生排毒，還能減肥養顏，市面上不僅有「養生地瓜餐」的推出，還陳列販賣琳瑯滿目的各種「番薯」食品，糖果、甜點、麵包、粿，……等等，都是以「蕃薯」做爲食材，建議平時適量地食用「地瓜」，對我們身體好處多多。

明通 治傷風 顆粒

緩解感冒之各種症狀（鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喀痰、咽喉痛、發燒、頭痛、關節痛、肌肉痛）

消費者專線：0800-426009

衛署藥製字第 G-9529 048632 號（液） 中市衛藥廣字第 10006063 號